

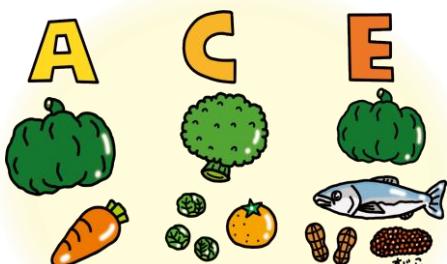


12月 給食だよい

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっかんでいいに洗いましょう。

* 主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和7年12月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本
付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいと言われています。



体を温めよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとて生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

「今月の地産地消コーナー」

今月の土岐市内産の野菜は、とうがん、はくさい、大根、かぶ、こまつな、ヤーコン、生姜、ねぎ、ゆず、すだち、干し椎茸です。

12月25日の「とき健幸給食」は?

~冬が旬の食材を食べよう~

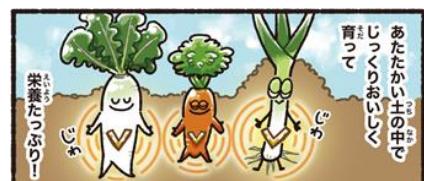
いいことたくさん冬野菜!

* 甘くておいしい!

冬野菜は冬の寒さに耐えるために、でんぶんや糖を蓄えます。そのため、糖度の高い野菜が多いです。

* 免疫力を高めてくれる!

ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含む冬野菜は、免疫を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。



この日の給食には、冬野菜がたくさん使われています。

冬野菜を食べて、体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。



「とき健幸給食」についての資料がQRコードにて見られます。
ぜひご覧ください。(前日にはデータをアップします)

令和7年12月分 学校給食よていこんだて表

日	曜	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	テ・サー・ト・その他の た	やさい 野菜の使用量(g)
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るもとになる	おも からだ ちょうし 主に体の調子を整える	しょ 小	ちゅう 中
1	月	みそラーメン	だいす つつ あ 大豆の包み揚げ	ちゅうか もやしの中華あえ	バナナ	90 113
2	火	ゆかりごはん	たつた あ さばの竜田揚げ	ふゆ やさい 冬野菜のころころ五目豆	53 66	
3	水	むぎ 麦ごはん	けい 鶏ちゃん	ごもく まめ とうがんのみそ汁	125 156	
4	木	しょく 食パン	オムレツ	たまじる かき玉汁	59 74	
5	金	むぎ 麦ごはん	あ どうふ やさい 揚げ豆腐の野菜あんかけ	はくさい ほうれん草と里芋のサラダ	84 105	
8	月	うどん	かきあげ	はくさい 大根と豚肉のべっこう煮	103 129	
9	火	た こ ひじきの炊き込みごはん	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き	やさい 野菜のおかかあえ	101 126	
10	水	カレーライス チョコタッフィ		はくさい 白菜のマリネ	135 169	
11	木	こがた 小型パン・やきそば	こ からあ 小えびの唐揚げ	だいこん ちゅうか 大根の中華サラダ	ミルメークコーヒー 121 151	
12	金	むぎ 麦ごはん	みそおでん	てん きりぼし だいこん こんぶ かぼちゃの天ぷら きゅうりと切干大根の昆布あえ	110 138	
15	月	めん ソフト麺ミートソース		かいそう いもかりんとう 海藻サラダ	125 156	
16	火	むぎ 麦ごはん	ゆうあん や さけの幽庵焼き	だいこん だいこん しる ひじきの煮付け 大根のみそ汁	53 66	
17	水	わかめごはん	あつあ 厚揚げのごまみそかけ	うめ さわに わん ヤーコンの梅おかかあえ 沢煮椀	ヨーグルト 88 110	
18	木	コーンごはん	しろ 白いハヤシシチュー	にんじん れんこんチップス 人参サラダ	200 250	
19	金	むぎ 麦ごはん	とりにく づ 鶏肉のレモン漬け	はな ゆば い じる うの花 湯葉入りすまし汁	48 60	
22	月	ほうとう	ちくわ てん 竹輪の天ぷら	たくあんのごまあえ	みかん 92 115	
23	火	ざっく 雑穀ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	こうや どうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	72 90	
24	水	むぎ 麦ごはん	ツナの卵焼き	ひよし しる キャベツの日吉みそ汁	68 85	
25	木	むぎ コッペパン	ローストチキン	だいこん 大根サラダ	クリスマスデザート 120 150	
26	金	むぎ 麦ごはん	て や ぶりの照り焼き	す もの としこ かぶの酢の物 年越しの料理	125 156	

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JAから一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から助成を受けて実施しています。

寒さに負けない
食事をしよう!

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

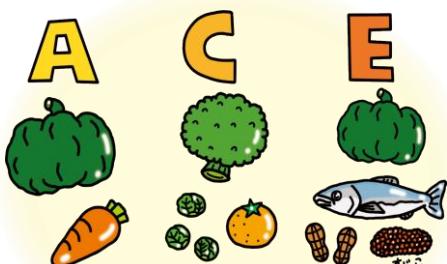


12月 給食だより

かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

食事の前の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっかんでいいねに洗いましょう。

* 主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

体を温めよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとて生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

寒さに負けない
食事をしよう!

「今月の地産地消コーナー」

今月の土岐市内産の野菜は、とうがん、はくさい、大根、かぶ、こまつな、ヤーコン、生姜、ねぎ、ゆず、すだち、干し椎茸です。

12月25日の「とき健幸給食」は?

~冬が旬の食材を食べよう~

いいことたくさん冬野菜!

* 甘くておいしい!

冬野菜は冬の寒さに耐えるために、でんぶんや糖を蓄えます。そのため、糖度の高い野菜が多いです。

* 免疫力を高めてくれる!

ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含む冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。



この日の給食には、冬野菜がたくさん使われています。

冬野菜を食べて、体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。



「とき健幸給食」についての資料がQRコードにて見られます。

ぜひご覧ください。(前日にはデータをアップします)



令和7年12月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本
付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいと言われています。



日	曜	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	テ・サー・ト・その他の た	やさい 野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るもとになる	おも からだ ちょうし 主に体の調子を整える	しょ 小	ちゅう 中	
1	月	みそラーメン	だいす つつ あ 大豆の包み揚げ	ちゅうか もやしの中華あえ	バナナ	90 113	
2	火	ゆかりごはん	たつた あ さばの竜田揚げ	ふゆ やさい 冬野菜のころころ五目豆	53 66	とうがんのみそ汁	
3	水	むぎ 麦ごはん	けい 鶏ちゃん	ごもく まめ こまつなすだちあえ	125 156	たまじる かき玉汁	
4	木	しょく 食パン	オムレツ	そう さといも ほうれん草と里芋のサラダ	59 74	はくさい 白菜のスープ	
5	金	むぎ 麦ごはん	あ どうふ やさい 揚げ豆腐の野菜あんかけ	ちくぜん に 筑前煮	いつしょく ござかな 一食小魚	84 105	鶏団子汁
8	月	うどん	かきあげ	だいこん ぶたにく 大根と豚肉のべっこう煮	103 129		
9	火	た こ ひじきの炊き込みごはん	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き	やさい 野菜のおかかあえ	101 126	とんじる 豚汁	
10	水	カレーライス チョコタッフィ		はくさい 白菜のマリネ	135 169		
11	木	こがた 小型パン・やきそば	こ からあ 小えびの唐揚げ	だいこん ちゅうか 大根の中華サラダ	121 151	ミルメークコーヒー	
12	金	むぎ 麦ごはん	みそおでん	てん かぼちゃの天ぷら	110 138	きりぼし だいこん きゅうりと切干大根の昆布あえ	
15	月	めん ソフト麺ミートソース		いもかりんとう いもかりんとう 海藻サラダ	125 156		
16	火	むぎ 麦ごはん	ゆうあん や さけの幽庵焼き	ひじきの煮付け ひじきの煮付け 大根のみそ汁	53 66	のり佃煮	
17	水	わかめごはん	あつあ 厚揚げのごまみそかけ	うめ ヤーコンの梅おかかあえ	88 110	さわに わん 沢煮椀	
18	木	コーンごはん	しろ 白いハヤシシチュー	れんこんチップス れんこんチップス 人参サラダ	200 250		
19	金	むぎ 麦ごはん	とりにく づ 鶏肉のレモン漬け	はな うの花 湯葉入りすまし汁	48 60		
22	月	ほうとう	ちくわ てん 竹輪の天ぷら	たくあんのごまあえ	みかん	92 115	
23	火	ざっく 雑穀ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	こうや どうふ 高野豆腐の卵とじ	72 90	ひよし しる キャベツの日吉みそ汁	
24	水	むぎ 麦ごはん	ツナの卵焼き	ほうれん草とひじきのごまあえ	68 85	ふのすまし汁	
25	木	コッペパン	ローストチキン	だいこん 大根サラダ	クリスマスデザート	120 150	ふゆ やさい 冬野菜のクリームシチュー
26	金	むぎ 麦ごはん	て や ぶりの照り焼き	す もの かぶの酢の物	125 156	としこ りょうり 年越しの料理	

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JAから一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、「ときげんきっ子給食事業」として土岐市から助成を受けて実施しています。



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

『2025年12月分 学校給食 献立及び材料表』

土岐市学校給食センター

(単位:グラム)

日	12月1日 月	12月2日 火	12月3日 水	12月4日 木	12月5日 金	12月8日 月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金	
	味噌ラーメン	ゆかりご飯	麦ごはん	食パン	91	委託麦飯	173	うどん	ひじきの炊き込みごはん	委託麦飯	173
	中華めん	180	精白米	65	精白米	70	牛乳	206	うどん	精白米	65
	豚肉肩	20	ぶちっとモチ玄米	7	精麦	8	オムレツ	揚げ豆腐の野菜あんかけ	だし昆布	ぶちっとモチ玄米	7
	生姜	0.5	ゆかり粉	2	水	75	オムレツ	揚げだし豆腐	かつおだし	カレーシチュー	やきそば
	にんにく	0.5	水	75	牛乳	206	油	0.5 (幼小1、中2)	鶏もも肉	まぐろ油漬け	蒸し中華めん
	油	0.5	牛乳	206	鶏ちゃん	ケチャップ	揚げ油	6	ひじき	豚肉もも	10
	キャベツ	20	さばの竜田揚げ	鶏もも肉	40	ほうれん草と里芋のサラダ	玉ねぎ	8	人参	じやがいも	50
	きくらげ	1	さば	50	にんにく	0.3	さといも	32	レンズまめ	豚肉もも	15
	ホールコーン	10	こいくちしょうゆ	2	生姜	0.5	ほうれんそう	3	人参	じやがいも	50
	人参	10	生姜	1	清酒	1	むきえだまめ	8	玉ねぎ	レンズまめ	1.5
	ラーメンスープ(味噌)	9	清酒	1	本みりん	1	ホールコーン	8	人参	人参	1.5
	鶏ガラスープ	1.5	でんぶん(じやが芋)	7	赤みそ	2.5	食塩	0.2	2	25	こんにゃく(ねじり)
	赤みそ	2	揚げ油	5	油	3	こしくらべ	0.02	3	25	さつま揚げ
	水	145	冬野菜のころころ五目豆	25	キャベツ	8	上白糖	0.8	牛乳	玉ねぎ	10
	牛乳				白菜のスープ		かつおだし	0.5	水	50	ミニ厚揚げ(1.5cm角)
	大豆				玉ねぎ	15		5	水	20	中双糖
	大豆の包み揚げ						かきあげ	72	玉ねぎ	20	かつおだし
	大豆の包み揚げ	30	ごぼう	5	こまつな	20	白菜	35	牛乳	206	赤みそ
	(幼小1、中2)						水	10	玉ねぎ	5	本みりん
	揚げ油	3						170	うすくちしょうゆ	4	水
	もやしの中華あえ								牛乳	206	6
	チンゲンサイ	20	こんぶ	0.5	白菜	40	人参	20	玉ねぎ	ウスターソース	6
	もしやし	20	水	4	れんこん	5	水耕ねぎ	5	水	ウスターソース	6
	きゅうり	10	こいくちしょうゆ	2	大根	5	洋風だしの素	1	牛乳	トマトケチャップ	6
	白すりごま	0.8	2	2	人参	1	こいくちしょうゆ	1	玉ねぎ	9	やきそばソース
	白いりごま	0.8	上白糖	1	れんこん	1	たけのこ	15	牛乳	和風だしの素	72
	本みりん	1	2	0.01	大根	1	卵	5	牛乳	中華だしの素	72
	こいくちしょうゆ	1.5	かき玉汁	1	人参	1	食塩	0.2	玉ねぎ	カレーパウダー	72
	穀物酢	1.5	とうがんのみ汁	3	水	135	玉ねぎ	1.5	水	1.25	中華だしの素
	だし煮干し	2	かつおだし	3				25	牛乳	洋風だしの素	0.5
	ごま油	0.3	大根	15				15	玉ねぎ	1	1.25
	上白糖	1.5	水耕ねぎ	5					牛乳	1	1.25
	バナナ	100	えのきだけ	8					玉ねぎ	1	1.25
	根深ねぎ								牛乳	1	1.25
	油揚げ								玉ねぎ	1	1.25
	白みそ								牛乳	1	1.25
	水								玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1	1.25
									玉ねぎ	1	1.25
									牛乳	1</	

* エネルギーの単位はKcalです。

* 食材の分量は、3.4年の分量になっています。

* 塩分の単位はgです。

*入荷都合等により、献立もしくは材料、産地を変更する場合もありますので、ご了承ください。

* 給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。

(不明な点については、給食センターに問い合わせてください。)